Anne Wilson

La cuisine aux HERBES

*Les herbes rehaussent avec brio la saveur de nos plats de tous les jours! **La Cuisine aux herbes** vous invite à découvrir les herbes grâce à des recettes toutes simples de soupes, d'entrées, de salades fraîches et croustillantes, de légumes et de mets consistants. Vous découvrirez même de petits trucs, que ce soit pour faire sécher et préserver les herbes, ou pour ajouter un soupçon de saveur à vos boissons. Des herbes pour la fraîcheur, des herbes pour la saveur!*

KÖNEMANN

ISBN 3-89508-357-7

9 783895 083570

Basilic

Herbe fine très odorante, le basilic possède des affinités avec la tomate, l'aubergine, la courgette, le poulet et le veau. Comme la chaleur tend à diminuer son arôme délicat, il vaut mieux ajouter le basilic en fin de cuisson. Utilisez-le pour parfumer les soupes, les salades et les plats de pâtes.

Lasagnes à la ricotta et au basilic

Lasagnes à la ricotta et au basilic

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
50 minutes
Pour 6 personnes

60 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 pincée de muscade
500 ml de lait
Basilic frais, émincé
100 g de ricotta
50 g de parmesan râpé
200 g de lasagnes
Sel et poivre

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et la muscade.
Saler et poivrer. Cuire à feu doux 1 minute, en remuant.
Verser le lait. Tout en remuant, cuire à feu moyen jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
2 Retirer du feu et ajouter la moitié du basilic, la ricotta et la moitié du parmesan.
3 Dans un plat à gratin beurré, déposer une mince couche de la béchamel à la ricotta, couvrir d'une couche de lasagnes. Saupoudrer avec un peu de parmesan râpé et de basilic. Recommencer l'opération en terminant par une couche de béchamel et le reste de parmesan.
4 Cuire au four à 180 °C, 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres.
Garnir de basilic.

Variante : Vous pouvez utiliser des lasagnes précuites, à cuisson rapide, ou des lasagnes fraîches.
Dans ce cas, il faudra prévoir un peu plus de temps pour cuire les pâtes à l'eau bouillante salée.
Choisissez des lasagnes blanches ou vertes, à l'épinard.
Pour varier le goût du gratin de lasagnes, remplacez la béchamel à la ricotta par un hachis de viande : bœuf maigre ou veau.

CONSEIL

Pour conserver le basilic, on peut préparer le pesto. Le basilic est réduit en purée à l'aide d'un mixeur avec des pignons, de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan râpé de préférence.

Soupe paysanne aux légumes

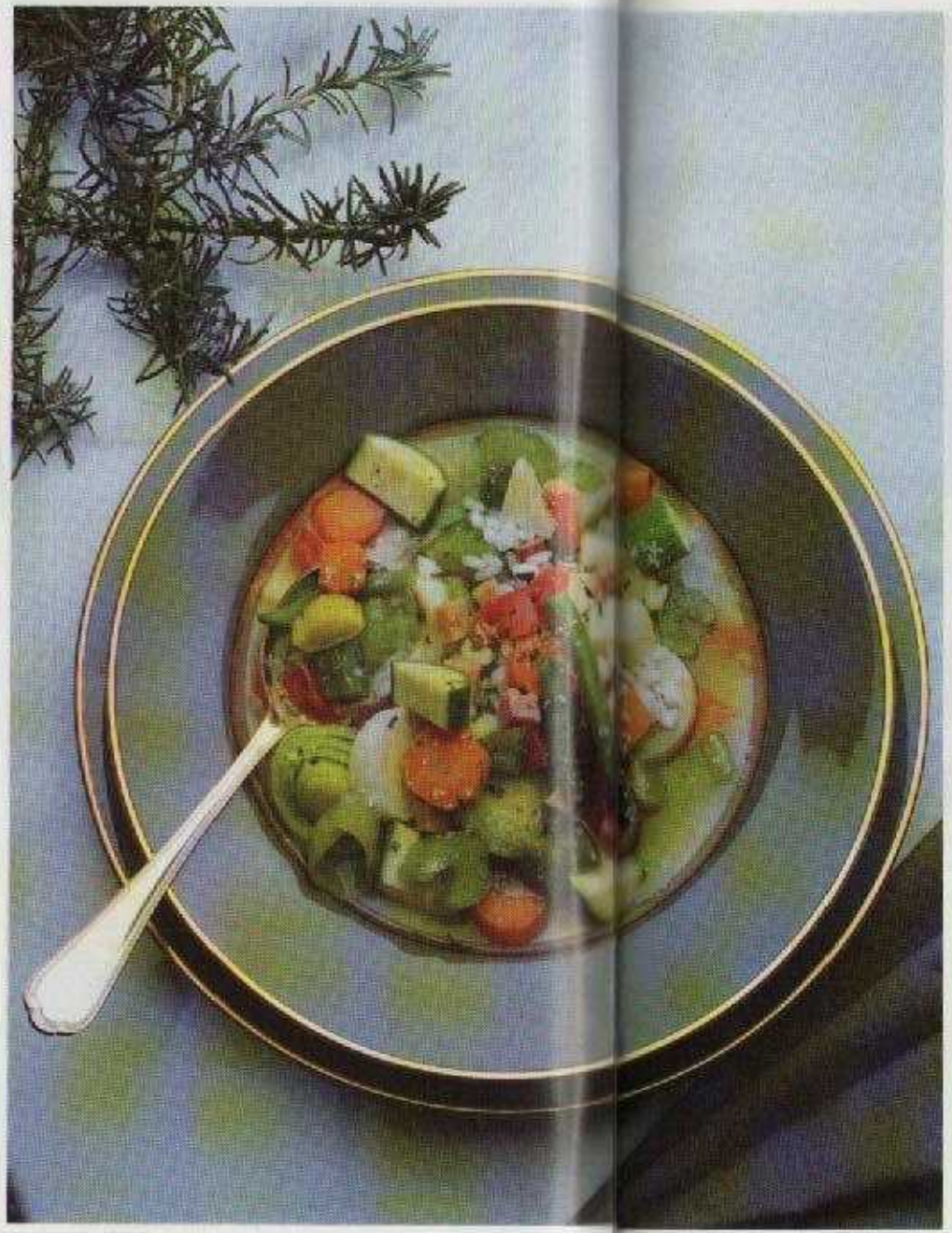
Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 15
Pour 8 personnes

5 tranches de poitrine fumée
1 gousse d'ail, écrasée
1 oignon, émincé
1 poireau, coupé
1 petite branche de romarin
80 g de beurre
2 tomates, coupées
6 asperges
12 haricots verts, coupés en petits morceaux
2 pommes de terre, coupées en dés
2 courgettes, coupées en rondelles
1 carotte, coupée en rondelles
1 branche de céleri, émincée
200 g de riz long grain
1,5 l de bouillon de bœuf
Sel et poivre
Basilic
30 g de parmesan râpé

1 Dans une grande casserole, cuire la poitrine fumée jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Incorporer l'ail, l'oignon, le poireau et le romarin. Verser le beurre et les tomates.
2 Ajouter tous les autres légumes, le riz et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer.
3 Lorsque les légumes et le riz sont cuits, retirer la soupe du feu. Incorporer le basilic et le parmesan. Saupoudrer de parmesan râpé.

Variantes : Les possibilités de cette soupe sont infinies. Utilisez les légumes de saison et, en hiver, les légumes surgelés.
Le bouillon de veau, de poule ou de volaille peut remplacer le bouillon de bœuf. Les petites pâtes courtes comme les macaronis, les coudes ou les coquillettes, cuisent très bien dans la soupe aux légumes.

Soupe au pistou :
Le mot "pesto" ne vous rappelle rien ? Dans le Midi, on raffole de la soupe au pistou, une soupe aux légumes (haricots secs et verts, courgettes, carottes, navets, tomates) et au vermicelle.
On l'assaisonne en fin de cuisson avec du basilic pilé dans l'ail.



Soupe paysanne aux légumes

Pesto

Préparation :
20 minutes
Pour 4 personnes

250 g de basilic frais
2 gousses d'ail
60 g de pignons, légèrement grillés
60 g de parmesan fraîchement râpé
75 ml d'huile d'olive
Sel et poivre

Au mixeur, réduire en purée le basilic, l'ail, les pignons et le fromage. Continuer en versant progressivement l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse et lisse.

Conservation du Basilic

Le pesto se conserve une semaine au réfrigérateur. Couvrir la surface du pesto d'huile d'olive pour une meilleure conservation.
Le pesto peut aussi se congeler et se conserver dans des sacs congélation, étiquetés et datés.
Après avoir lavé et émincé le basilic frais, on peut le congeler dans un sachet de congélation hermétiquement fermé. Ou encore congelez-le avec de l'eau dans des bacs à glaçons.

Laurier

La feuille de laurier entre dans la composition du bouquet garni. Le laurier aromatise à merveille les soupes, les plats mijotés, le poisson, les viandes, les volailles et les terrines. En général, une seule feuille de laurier suffit. Il n'est pas nécessaire de mettre plusieurs feuilles pour parfumer un plat.

Pâté de foies de volaille aux herbes

Bouquets d'herbes

La feuille de laurier et ses inséparables compagnons, le thym et le persil, composent le bouquet garni classique.
On peut modifier ce mélange et y ajouter de la marjolaine, des grains de poivre et des clous de girofle. Fraîches, les herbes seront attachées entre elles. Sèches, on les mettra dans une gaze ficelée. Ne pas oublier de retirer le bouquet garni après la cuisson.

Bouquet garni

1 feuille de laurier
2 branches de persil frais
1 branche de thym frais

Laver les herbes fraîches et les sécher. Former un bouquet et les attacher avec une ficelle. Pour les herbes sèches, les déposer au centre d'un morceau de gaze. Ramener les coins et attacher le sachet d'herbes avec une ficelle, suffisamment longue pour pouvoir le déposer dans une cocotte et le retirer facilement après la cuisson.

Pâté de foies de volaille aux herbes

Préparation :
10 minutes
+ 8 heures de réfrigération
Temps de cuisson :
5 minutes
Pour 6 personnes

250 g de beurre
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, écrasées
250 g de foies de volaille
3 cuil. à soupe de sauge ou d'un mélange de marjolaine, persil et ciboulette hachés
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de Grand-Marnier
2 feuilles de laurier
Grains de poivre

1 Dans une poêle beurrée, faire fondre l'oignon doucement 10 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir rapidement. Retirer l'oignon et l'ail avec une cuillère et les déposer dans un bol.
2 Dans la même poêle, faire revenir les foies, jusqu'à ce qu'ils soient rosés. Au mixeur, mélanger les foies, l'oignon et l'ail pour que la préparation soit lisse et homogène.
3 Ajouter le beurre. Mélanger au mixeur en ajoutant les herbes. Saler et poivrer. Verser le Grand-Marnier.
4 Placer le mélange dans une terrine. Déposer les feuilles de laurier et des grains de poivre sur le dessus du pâté et tenir au frais 8 heures. Servir avec du pain de campagne, du pain brioché, des biscottes très fines ou avec des toasts melba (voir recette page 8).

Variante : Pour faire une terrine de foies encore plus savoureuse, prenez 250 g de foies de canard et 250 g de foies de poulet.
Le porto, le madère ou le cognac peuvent remplacer le Grand-Marnier. Ils ont un goût plus sec.

Conseil : Pour développer cette saveur, faites mariner les foies de volaille dans un verre de cet alcool la nuit précédente ou quelques heures avant.

Toasts melba

Retirer les croûtes d'un pain de mie coupé en tranches. Aplatir chaque tranche avec un rouleau à pâtisserie en la coupant dans la diagonale pour former deux triangles. Déposer sur une plaque à four et cuire à 200 °C, 10 à 15 minutes, pour que les toasts soient dorés.

Beurre clarifié

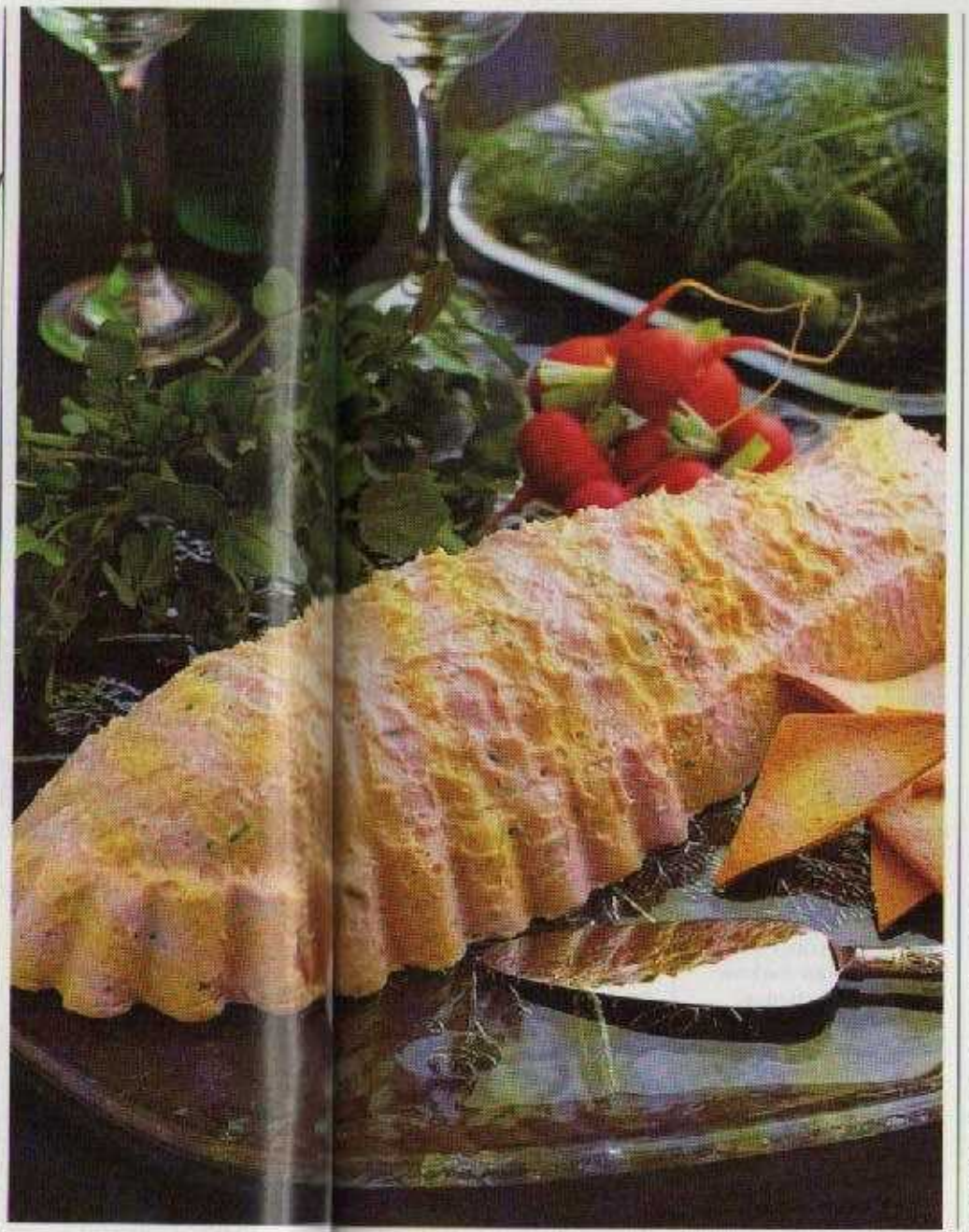
C'est du beurre fondu dont on retire les matières solides, ce qui l'empêche de brûler, même à haute température.
Il suffit de le faire fondre et d'enlever l'écume qui se forme et de le verser doucement dans un bol, en laissant le dépôt liquide au fond de la casserole.

Conservation du laurier

On peut faire sécher les feuilles de laurier en les étendant sur une feuille de papier sulfurisé, ou en les suspendant attachées ensemble par la queue des feuilles dans un endroit sombre et aéré. Le laurier se conservera ainsi pendant 1 ou 2 semaines.

Ciboulette

Finement ciselée, la ciboulette rehausse les salades, les œufs brouillés et les omelettes, le fromage blanc et les sauces. Esthétique, la ciboulette sert aussi à décorer les plats.
La ciboulette fait partie des fines herbes avec le persil, l'estragon et le cerfeuil.



Mousse de saumon

Mousse de saumon

Préparation :
10 minutes
+ quelques heures de réfrigération
Pour 6 personnes

2 boîtes de 180 g de saumon au naturel, égoutté et émietté
1 jus de citron
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
125 ml de yaourt
125 g de fromage blanc fermier
1 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
Sel et poivre
1 sachet de gélatine
4 cuil. à soupe d'eau froide
4 cuil. à soupe d'eau bouillante
3 blancs d'œufs

1 Mélanger au mixeur le saumon, le jus de citron, le vinaigre, le yaourt et le fromage blanc. Transférer dans un grand récipient. Ajouter la ciboulette, saler et poivrer.
2 Saupoudrer la gélatine sur 4 cuillerées d'eau froide. Laisser gonfler 1 à 2 minutes. Dissoudre complètement la gélatine dans 4 cuillerées d'eau bouillante. Mettre quelques cuillerées de mousse de saumon dans la gélatine. Incorporer le tout et bien mixer.
3 Battre les blancs

d'œufs en neige et les mélanger à la mousse de saumon. Verser dans un moule de 750 ml légèrement beurré. Tenir au frais plusieurs heures ou toute une nuit.
4 Pour démouler, faire le tour de l'intérieur avec la lame d'un couteau. Tremper le moule dans l'eau chaude quelques secondes, le secouer légèrement. Déposer un plat refroidi sur le moule. Renverser et démouler. Servir avec des biscottes très fines ou des toasts.

Variante : La mousse au saumon est aussi délicieuse avec d'autres condiments comme l'aneth, les cornichons ou les câpres.
Essayez également de faire cette mousse avec des poissons comme la truite saumonée ou des poissons blancs.

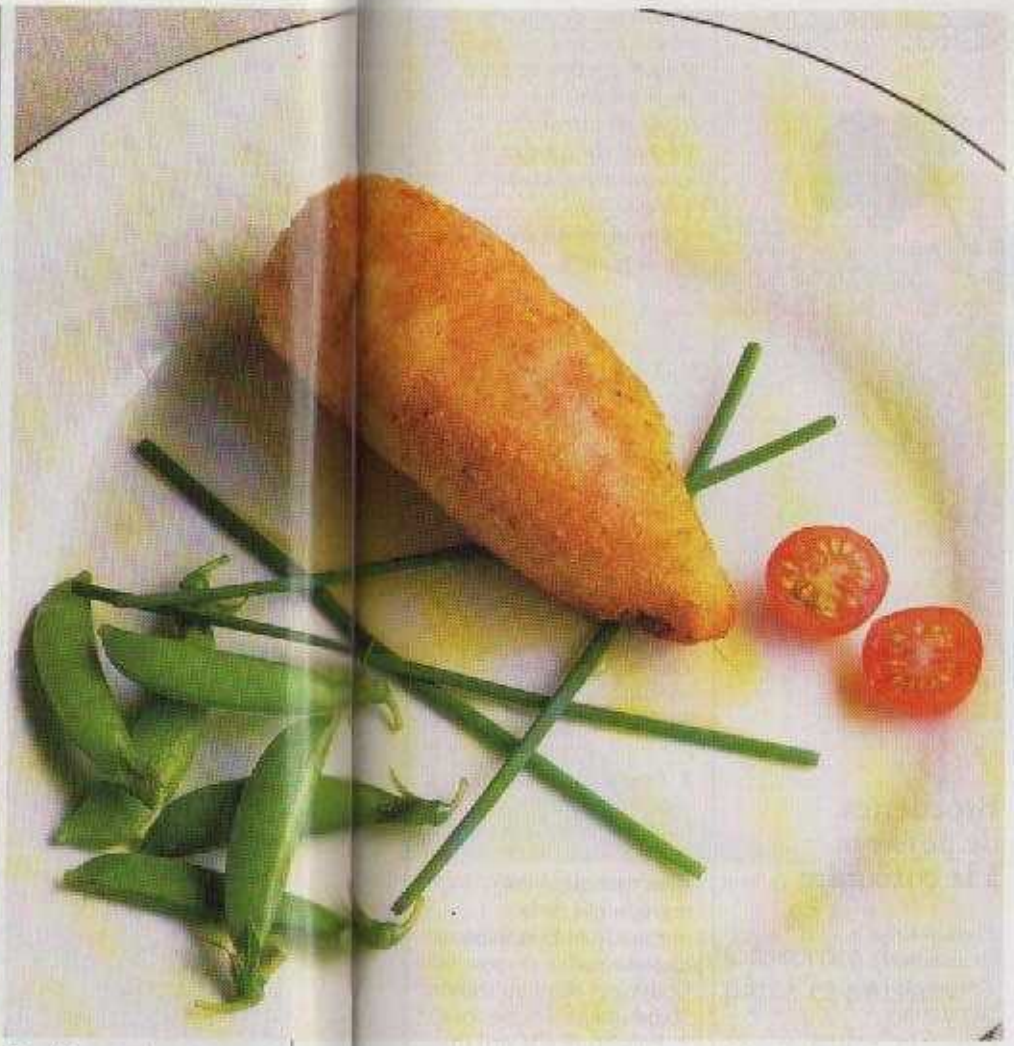
Conseils : Pour bien se mélanger, la gélatine et la préparation au saumon doivent avoir la même température ou presque.
Pour démouler sans problème, placez le moule quelques minutes dans le freezer avant d'y déposer la mousse.

Poulet-surprise

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

4 blancs de poulet
Sel et poivre
200 g de beurre
1 jaune d'œuf
2 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
1 gousse d'ail, écrasée
4 cuil. à soupe de farine
Chapelure
2 œufs, battus
Huile pour friture

1 Déposer le côté lisse des blancs de poulet sur un plan de travail et les aplatir. Saler et poivrer.
2 Mélanger le beurre avec le jaune d'œuf, la ciboulette et l'ail. Diviser la préparation en 4 portions égales. Former 4 rouleaux. Envelopper d'un film transparent et laisser refroidir au congélateur.
3 Déposer un rouleau au centre de chaque blanc de poulet. Les enrouler et les fixer avec un cure-dent. Les rouler dans la farine, les tremper dans les 2 œufs battus, puis les rouler dans la chapelure. Tenir au frais quelques heures.
Frire les filets panés dans l'huile très chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Pour servir le poulet-surprise, retirer les cure-dents.



Poulet-surprise

Conseils : Il vaut mieux ne pas réchauffer ce plat ou le garder au chaud trop longtemps, sinon le beurre de ciboulette s'échappe du centre du poulet.
La cuisson prolongée fait perdre son arôme à la ciboulette.
Si vous l'utilisez dans un plat chaud, ajoutez-la durant les 5 dernières minutes de cuisson.

Conservation

Comme tous les beurres mélangés se congèlent, on peut préparer le beurre de ciboulette en plus grande quantité et l'utiliser pour les légumes, la viande rouge ou les poissons.
La ciboulette, comme l'oignon nouveau et l'ail frais, se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique, ou congelée dans des sacs congélation.

Santé

La ciboulette a des propriétés stimulantes, anti-infectieuses, diurétiques, antirhumatismales.
Elle abaisse le taux de sucre dans le sang.
Son emploi dans la cuisine n'est donc pas à négliger.

Coriandre

Les feuilles de coriandre possèdent un parfum unique et rafraîchissant que savent si bien utiliser les Thaïlandais et les Libanais.
Proche parente de l'aneth, du fenouil et du carvi, ses fines feuilles vert clair ressemblent à celles du persil plat.
La coriandre est délicieuse avec le poisson, le poulet, les légumes et les currys.
Les graines de coriandre servent à parfumer les marinades.

Brochettes de poisson à la coriandre

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 personnes

1 kg de filets de poisson à chair ferme et blanche

Marinade
2 cuil. à café de gingembre, râpé
3 gousses d'ail, écrasées
2 pincées de poudre de chili
1 cuil. à café de pâte de piments
1 jus de citron
250 ml de yaourt
Coriandre fraîche, hachée
2 cuil à soupe de farine
Sel et poivre

Salade
2 carottes, en julienne
2 concombres, en julienne
Haricots verts
1 poivron rouge, en julienne

Vinaigrette
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Graines de coriandre moulues
Sel et poivre

1 Couper le poisson en morceaux de 2,5 cm et les déposer dans un plat.
Bien mélanger les ingrédients de la marinade et la verser sur le poisson.
Couvrir et tenir au frais 30 minutes.
2 Préchauffer le gril du four à 200 °C et enfiler 4 ou 5 morceaux de poisson par brochette.
Cuire 10 minutes en les tournant de temps à autre.
3 Mélanger tous les légumes, puis les ingrédients de la vinaigrette et la verser sur les légumes.
Déposer la salade sur un plat de service.
Disposer les brochettes sur la salade et servir avec du riz.

Variante : Tous les poissons à chair ferme et fruits de mer sont délicieux en brochettes. Essayez avec le saumon, les crevettes, les pétoncles, les gambas, etc.

Brochettes de poisson au parfum de coriandre

Casserole de pâtes et poisson

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
45 à 50 minutes
Pour 4 personnes

200 g de pâtes courtes, cuites
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 filets de poisson à chair blanche
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
Feuilles de coriandre pour la décoration
200 ml de sauce tomate
1 jus de citron
1 cuil. à café de piments, hachés
Sel et poivre

1 Déposer les pâtes cuites dans un plat allant au four.
2 Dans une poêle, chauffer l'huile et dorer les filets de poisson des deux côtés. Déposer sur les pâtes.
3 Dans la même poêle, faire fondre l'ail avec de l'huile supplémentaire, si nécessaire. Ajouter la coriandre, la sauce tomate et le jus de citron. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que la sauce réduise. Saupoudrer de piments hachés et verser la sauce sur le poisson.
4 Couvrir avec du papier d'aluminium et cuire au four à 200 °C, 25 à 30 minutes, pour que le poisson soit cuit. Décorer avec les feuilles de coriandre et servir.
Le poisson est cuit lorsque la chair se détache à la fourchette. Ne pas trop cuire le poisson, car il devient sec.

Variante :
L'aneth ou le basilic sont aussi délicieux que la coriandre avec le poisson ou la viande.

Conseil :
Utilisez des graines de coriandre entières pour parfumer les marinades, les champignons à la grecque et les conserves au vinaigre.

Graines de coriandre

Moulues, elles aromatisent le poulet, le poisson et les viandes rouges. Pour éviter que les graines perdent leur arôme, les garder entières et les piler dans un mortier au moment de s'en servir.

Aneth

L'aneth frais ajoute une saveur anisée et douce aux poissons, aux omelettes, aux pommes de terre, aux salades vertes et à la crème fraîche.
Les graines s'utilisent pour parfumer le vinaigre, les marinades et les cornichons.
L'aneth est très populaire dans les cuisines scandinave et allemande.
Le saumon cru mariné à l'aneth est un délice.

Salade de pommes de terre à l'aneth

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 6 personnes

2 l de bouillon de poule
1 kg de pommes de terre à salade
180 ml d'huile
1 œuf
3 cuil. à soupe de moutarde forte
2 cuil. à soupe d'aneth frais, haché
1 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
1 jus de citron
Sel et poivre
125 ml de crème fraîche
3 branches de céleri, émincées
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe de ciboulette, hachée

1 Cuire les pommes de terre dans le bouillon de poule. Rincer sous l'eau froide, égoutter et laisser refroidir.
Avec un mixeur, mélanger l'huile, l'œuf, la moutarde, l'aneth, le vinaigre et le jus de citron. Saler et poivrer.
2 Mixer 10 secondes environ. L'appareil fonctionnant, verser lentement le reste de l'huile, en filet. Ajouter la crème et mélanger 3 secondes.

Salade de pommes de terre à l'aneth

3 Couper les pommes de terre encore tièdes en tranches et mélanger dans le saladier avec le céleri et l'oignon. Verser dessus la sauce.

Variantes : Des câpres peuvent remplacer l'aneth frais dans cette salade de pommes de terre. On peut aussi ajouter des lardons croustillants.

Conseil : Une sauce à base de fromage blanc, de sel, de poivre et d'aneth accompagne à ravir la volaille cuite au bouillon, des darnes de saumon et même de simples pommes de terre en robe des champs ou en papillote. Pour faire un beurre d'aneth, utilisez 1 bouquet d'aneth, 5 échalotes, 100 g de champignons frais, autant de beurre, un peu de vin blanc sec et un petit pot de crème fraîche.

Aneth et santé

Autrefois, on utilisait l'aneth pour ses vertus médicinales : pour calmer les maux d'estomac, le hoquet et les colites. On l'appelle aussi faux fenouil ou faux anis.

Feuilleté au saumon

Feuilleté au saumon

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
15 à 20 minutes
Pour 4 personnes

2 pâtes feuilletées
Graines de sésame pour décorer

Farce
440 g de saumon au naturel, en conserve
250 g de riz long grain, cuit
6 oignons nouveaux
3 cuil. à soupe d'aneth frais, haché
1 zeste de citron, râpé
Sel et poivre
1 œuf, battu

1 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte et découper 2 cercles de 25 cm à l'aide d'une assiette comme guide. Déposer l'un des cercles sur une plaque huilée.
2 Farce - Mélanger le saumon, le riz cuit, les oignons nouveaux, l'aneth et le zeste de citron râpé. Saler et poivrer. Garder un peu d'œuf battu et mélanger le reste à la farce. Étendre la farce sur le cercle de pâte jusqu'à 2,5 cm du bord
3 Humecter le bord de pâte avec de l'eau et déposer le deuxième cercle. Presser les bords ensemble pour les souder.
4 Badigeonner le dessus avec le reste de l'œuf battu et décorer de graines de sésame. Percer soigneusement le dessus de la pâte avec une fourchette pour permettre à la vapeur de s'échapper.
Cuire à 230 °C, 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.
Laisser reposer avant de servir, en servant par exemple en légumes d'accompagnement des épinards, du fenouil ou des courgettes.

Variante :
Le thon peut remplacer le saumon et les graines d'aneth moulues peuvent remplacer l'aneth frais, mais il faut réduire alors les quantités d'un tiers.

L'aneth au jardin

Si vous avez un jardin potager, n'hésitez pas à y planter de l'aneth. Il aide les légumes et salades à pousser, tandis que ses fleurs attirent les abeilles.

Fenouil

Il sert souvent de lit pour faire cuire le poisson en papillote ou grillé.
Les feuilles de fenouil sont délicieuses avec plusieurs viandes : poulet, veau, ragoût de mouton.

Son arôme doux et anisé se marie bien avec les salades, les sauces et la crème fraîche.
Les graines de fenouil, au goût fort, parfument les farces, les pâtes et le riz.

Papillotes de poisson au fenouil

Papillotes de poisson au fenouil

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
10 à 15 minutes
Pour 4 personnes

4 petits poissons entiers, préparés
4 petites branches d'un bulbe de fenouil

Marinade
125 ml d'huile d'olive
1 jus de citron
4 cuil. à soupe de cognac
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre moulu

1 Déposer les poissons sur des carrés de papier d'aluminium. Insérer une branche de fenouil dans chaque poisson.
2 Mélanger les ingrédients de la marinade. Verser sur les poissons, saler et poivrer. Fermer les papillotes. Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.
3 Cuire les papillotes 5 minutes de chaque côté.

Variante : On peut aussi cuire le poisson au four à 200 °C, 5 à 6 minutes de chaque côté.

Note : Pour faire griller le poisson au barbecue, on le pose sur des branches de fenouil. En brûlant, le fenouil donne toute sa saveur anisée au poisson. Ce sont les petites fleurs jaunes du fenouil qui donnent naissance aux graines.

Aneth à l'italienne

Goûtez le bulbe cru, coupé en tranches fines, assaisonné d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre noir.
Ou essayez le fenouil cuit à la vapeur, puis gratiné au four après avoir été arrosé d'huile d'olive et saupoudré de parmesan râpé.

Ail

L'ail est utilisé partout dans le monde. Son goût s'accommode avec les viandes, les poissons et les légumes. Certains l'adorent, d'autres le détestent, mais il ne laisse pas indifférent !

Bœuf braisé

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 kg de bœuf à braiser, coupé en gros dés
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe de farine
3 cuil. à soupe de cognac
2 gousses d'ail, écrasées
1 bouquet garni
Sel et poivre
250 ml de vin rouge
500 ml de bouillon de bœuf
20 petits oignons nouveaux
200 g de champignons de Paris, émincés
Persil frais, haché

Bœuf braisé aux champignons

1 Dans un plat allant au four, faire dorer le bœuf à l'huile. Incorporer la farine et laisser cuire 2 minutes de plus.
2 Verser le cognac et flamber. Mettre l'ail, le bouquet garni, le sel et le poivre. Ajouter le vin et suffisamment de bouillon pour couvrir la viande. Laisser mijoter, puis couvrir.
3 Déposer au four à 160 °C, 1 heure 30, en remuant de temps à autre. Ajouter les oignons. Couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes. Mettre les champignons et cuire 5 à 10 minutes.
4 Retirer le bouquet garni. Saupoudrer généreusement de persil haché.
5 Servir avec du riz ou des pommes de terre et une salade verte.
Cette recette peut se préparer à l'avance, car le bœuf braisé est délicieux réchauffé.
Ce plat se congèle sans problème et se conserve au réfrigérateur 3 ou 4 jours.

Note : Ce plat est nourissant et appétissant, mais vous pouvez le manger la conscience tranquille car les herbes remplacent le sel, l'huile d'olive est excellente du fait qu'elle contient moins de cholestérol que le beurre.

Conseils de cuisson :
Ne cuisez pas l'ail à feu trop vif, pour éviter qu'il soit amer ou qu'il ne brûle.
Vous pouvez cuire l'ail "en chemise", sans peler les gousses : elles seront plus digestes.
Frottez simplement d'ail un plat avant la cuisson au four pour parfumer légèrement.

Ail et santé

L'ail est excellent pour la santé.
Il a une action bénéfique sur le taux de cholestérol et l'hypertension.
On peut consommer l'ail toute l'année, cru ou cuit, car il se conserve très bien dans un endroit sec et frais.
S'il commence à germer, enlevez la petite tige verte qui pousse au milieu de la gousse : elle rend l'ail difficile à digérer.

Filets mignons de porc au miel

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 6 personnes

2 filets mignons de 400 g
1 cuil. à soupe d'huile
120 ml de miel
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de sauce soja
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
2 cuil à soupe de graines de sésame grillées
Sel et poivre

1 Dans une poêle, saisir les filets de porc avec l'huile pour les dorer. Les déposer dans un plat allant au four et cuire à 180 °C, 20 minutes.
2 Retirer le gras de la poêle et mélanger le miel, l'ail, la sauce soja et le gingembre. Chauffer doucement 1 à 2 minutes.
Couper les filets de porc et les mettre dans la sauce en les tournant. Servir saupoudrés de graines de sésame, accompagnés de riz ou de pommes de terre.

Variante : Vous pouvez remplacer les filets de porc par des blancs de poulet ou de dinde.

Poisson à la méditerranéenne

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

4 filets de poisson à chair blanche
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
Chapelure
3 gousses d'ail, écrasées
30 g d'amandes effilées
1 petit oignon, haché
1/2 cuil. à café de paprika
1 zeste de citron, râpé
200 ml de sauce tomate
Sel et poivre

1 Disposer le poisson dans un plat à four, légèrement huilé. Badigeonner le dessus de chaque filet avec de l'huile d'olive.
2 Mélanger le persil, la chapelure, l'ail, les amandes, l'oignon, le paprika, le zeste de citron et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Répartir également sur le poisson.
3 Cuire le poisson à 190 °C, 5 minutes. Verser la sauce tomate sur le poisson et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes. Servir bien chaud avec du riz ou des pâtes.

Raifort

Le raifort ou radis noir est sûrement le plus brûlant des condiments. D'ailleurs, son nom français vient de "raiz fort" qui veut dire "racine forte". On l'appelle "horseradish" en anglais : "radis de cheval".
Chez nous, le "radis de cheval" ou "moutarde des Capucins" est le nom donné à une variété de raifort sauvage. En Angleterre et en Allemagne, il remplace parfois la moutarde. Le raifort est une grande plante vivace aux longues feuilles vertes et ses racines jaunâtres sont utilisées comme condiment en raison de leur saveur âcre et piquante. On l'utilise principalement pour relever la mayonnaise, la crème fraîche et les sauces qui accompagnent le bœuf froid, certaines charcuteries ainsi que les poissons fumés et grillés.

Purée de raifort

Préparation :
5 minutes
Pour 200 ml de préparation

6 cuil. à soupe de racine de raifort, râpée
2 cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de sucre de canne
3 cuil. à soupe de vinaigre

Mélanger les ingrédients peu à peu et goûter pour savoir si la purée de raifort est assez relevée. Elle se conserve plus de trois semaines au réfrigérateur.

Sauce au raifort

Préparation :
5 minutes
Pour 375 ml de préparation

300 ml de crème fraîche
45 g de raifort en purée
Sel et poivre en grains

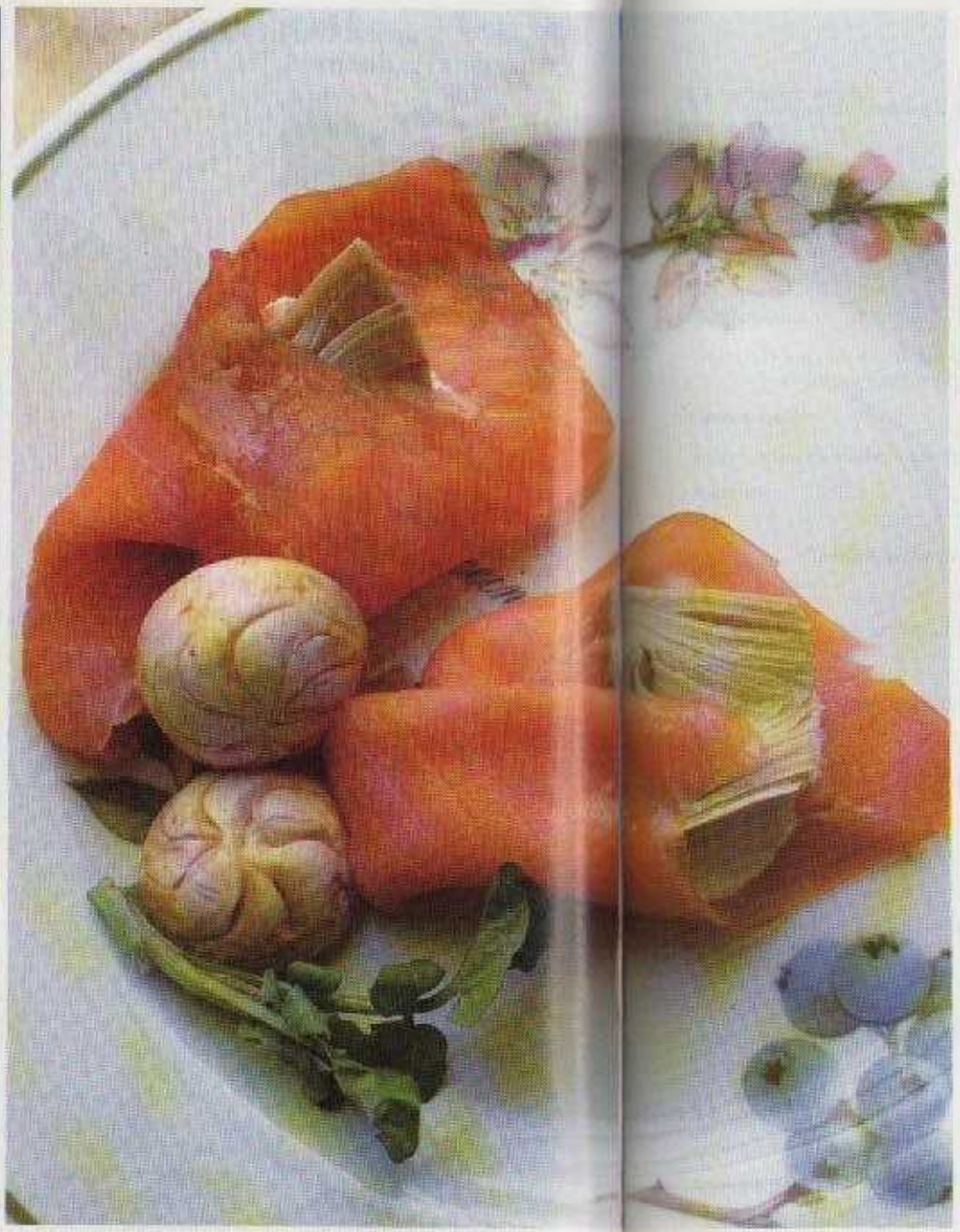
1 Battre la crème avec le raifort. Saler et poivrer.
2 Servir avec du bœuf ou une autre viande, des pommes de terre, des

saucisses et du poisson fumé comme les harengs. Lors d'un buffet ou à l'apéritif, préparez un petit bol de sauce au raifort pour y plonger des crudités, coupées en bâtonnets : carottes, céleri, courgettes.

Conseil : Il n'existe rien de comparable au raifort frais. On trouve la racine de raifort chez le marchand de légumes ou dans les épiceries fines. Avant d'utiliser la racine, il faut l'éplucher, puis la râper. La racine de raifort réduite en purée se vend en pot, généralement avec les condiments dans les épiceries. Une fois ouvert, conservez-le au réfrigérateur.

Raifort et santé

Le raifort est un excellent stimulant de l'appétit, recommandé aux anémiques, mais non aux estomacs délicats. Consommé à forte dose, il peut provoquer des vomissements. On conseille le raifort lors de problèmes respiratoires et l'on trouve en pharmacie des sirops à base de raifort, très efficaces contre la toux.



Roulés de saumon fumé aux cœurs d'artichaut

Roulés de saumon fumé aux cœurs d'artichaut

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
2 minutes
Pour 4 personnes

8 tranches de saumon fumé
125 g de fromage blanc
2 cuil. à café de raifort en purée
400 g de cœurs d'artichaut en conserve, coupés en deux
8 chapeaux de champignons
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Feuilles de cresson pour décorer
Sel et poivre

1 Étendre les tranches de saumon fumé sur un plan de travail. Mélanger le fromage blanc avec la purée de raifort jusqu'à ce qu'il soit onctueux. À l'aide d'une spatule, étaler la préparation sur le poisson.
2 Déposer une moitié de cœur d'artichaut sur chaque filet. Rouler les filets, couvrir et tenir au frais.
3 Avec un couteau, sculpter les chapeaux de champignons en forme de fleur (voir photo ci-contre). Les déposer dans une casserole avec le vinaigre et suffisamment d'eau pour les couvrir. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 minutes. Retirer de la casserole, attendre que le plat soit refroidi.
4 Servir 2 roulés de saumon par personne, 2 chapeaux de champignons et décorer de cresson. Servir en entrée.

Variantes : On peut remplacer le fromage blanc par du fromage fermier façon cottage ou de la ricotta.
À la place du saumon fumé, essayez la truite saumonée qui a presque autant de saveur pour un coût nettement inférieur.
Cette entrée rafraîchissante peut être servie avec une salade d'endives mélangée avec des pommes, des noix ou des raisins secs.

30 herbes et leurs utilisations

Ail	ragoûts, plats italiens, agneau, légumes, vinaigrettes
Aneth	poisson, concombre, cornichons, sauces blanches, plats aux œufs, fromage
Angélique	gâteaux, biscuits, confiture
Anis	salades, légumes cuits à la vapeur, fruits de mer (feuilles fraîches) - biscuits, tartes aux pommes (graines)
Basilic	pesto, tomates, œufs, champignons, salades vertes, pâtes, légumes grillés
Bourrache	salades, beurres composés, soupes, légumes
Capucine	salades, sandwichs, fromage à la crème
Carvi	pains, biscuits, pâtes, chou, pommes cuites
Cerfeuil	œufs, poulet, poisson, salades, soupes, sauces
Ciboulette	omelettes, salades, soupes, mayonnaise, fromage blanc
Coriandre	currys, poulet, poisson (graines) - plats orientaux, poisson, légumes (feuilles)
Estragon	poulet, poisson, légumes, vinaigre, beurre
Fenouil	soupes, poisson, pains
Gingembre frais	currys, plats à l'orientale, légumes sautés

Gingembre séché	desserts, biscuits, chutneys
Laurier	ragoûts, soupes, poisson poché, marinades
Livèche	soupes, salades, plats de viande, ragoûts
Marjolaine	viande, plats italiens, tomates, farces, pommes de terre, riz
Citronnelle	boissons , salades, porc, poulet, plats thaïlandais
Menthe	agneau, légumes, salades de fruits, boissons
Origan	viande, plats italiens, tomates, farces, pommes de terre, riz
Oseille	salades, soupes, sauces, purées de légumes
Persil	ragoûts, viande, volaille, poisson, soupes, légumes
Raifort	poissons grillés et fumés, fruits de mer, porc, bœuf
Romarin	agneau, poulet, aubergines, farces
Sarriette	sauces, pois, haricots, courges, potirons
Sauge	farces, porc, soupes
Thym	casseroles et ragoûts de viande, courgettes, tomates
Verveine	infusions, salades de fruits, boissons d'été

Marjolaine

La marjolaine et l'origan se ressemblent tellement qu'ils sont presque indissociables.
L'origan est une variété de marjolaine sauvage. Il possède un arôme plus prononcé que la marjolaine.
Mais ces deux plantes sont indispensables dans la cuisine méditerranéenne.

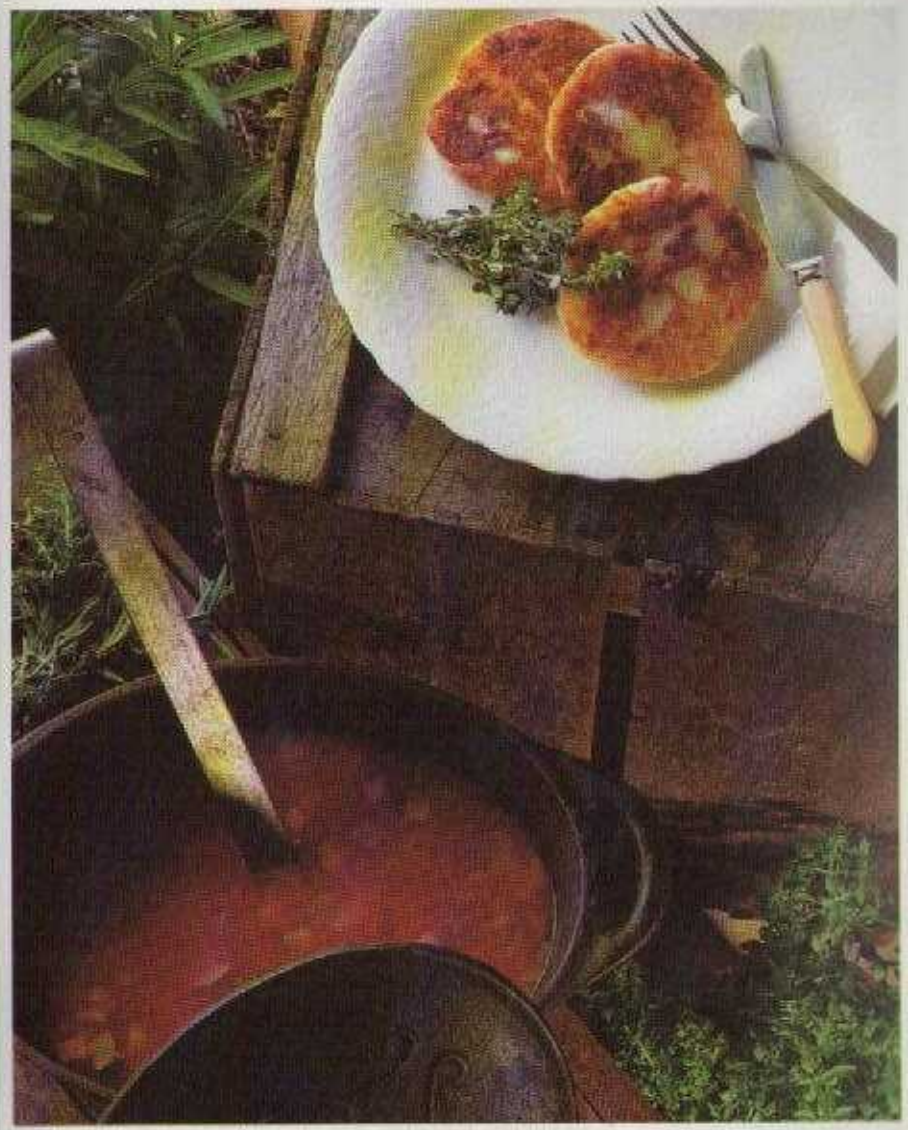
Galettes de pommes de terre

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
25 minutes
Pour 6 personnes

4 pommes de terre, épluchées, cuites
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de farine avec levure incorporée
20 g de beurre
2 tranches de poitrine fumée, hachées
1 oignon, émincé
1 pomme, râpée
1 cuil. à soupe de marjolaine fraîche, hachée
Sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 Écraser les pommes de terre avec le lait. Ajouter la farine et mélanger pour faire une pâte ferme. Diviser la préparation en 6 portions.
2 Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire la poitrine fumée jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Faire dorer l'oignon dans le gras de la poitrine.
Ajouter la pomme et la marjolaine. Cuire doucement 2 minutes. Saler et poivrer.
3 Presser une portion de pommes de terre dans les mains pour former un cercle. Déposer un sixième de la préparation à la poitrine fumée au centre de chaque cercle. Plier et souder le rebord. Aplatir doucement dans les paumes.
4 Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées de chaque côté.
Servir avec une salade, par exemple frisée à l'ail. Les galettes accompagnent très bien les plats de viande, de volaille ou de poisson.

Variante :
Les galettes peuvent être farcies de viande hachée ou de légumes verts.



Galettes de pommes de terre

Marjolaine ou Origan

L'arôme de la marjolaine est plus fin que celui de l'origan, ce qui fait que la marjolaine se marie bien à d'autres herbes comme le thym, le romarin ou la sarriette.
Il vaut mieux utiliser l'origan seul.
La marjolaine fait généralement partie du mélange herbes de Provence.
Marjolaine et origan parfument toute la cuisine méditerranéenne : sauce tomate, daube, pizza…
Ils se conservent longtemps lorsqu'ils sont séchés.

Menthe

La menthe douce est idéale pour préparer les sauces qui parfument bien l'agneau, les petits pois, les pommes de terre nouvelles.
Quoi de plus délicieux qu'une salade de tomates ou de concombres, à la feta ou au chèvre, parfumée à la menthe fraîche ?
Pensez aussi à la salade de fruits, au rafraîchissant sorbet à la menthe et à la tisane à la menthe.
Les Libanais mettent de la menthe fraîche dans leur taboulé, les Asiatiques dans leurs rouleaux de printemps et les Anglais dans leurs saucières…
Séchée, la menthe se conserve 2 ans.
Il existe d'autres variétés de menthe, poivrée et citronnée, que l'on utilise plutôt pour parfumer une liqueur ou pour donner un arôme fort à une pâtisserie.

Bûchette de fromage aux herbes

Bûchette de fromage aux herbes

Préparation :
10 minutes
Pour 4 personnes

250 g de fromage frais
180 g de ricotta
250 g de fromage râpé
20 olives, noires ou vertes, dénoyautées et émincées
2 échalotes
1 cuil. à soupe de tabasco
1 pincée de cayenne
3 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
1 cuil. à soupe de graines de pavot
1 cuil. à soupe de graines de sésame

1 Battre le fromage frais avec la ricotta. Ajouter le fromage râpé, les olives, les échalotes, le tabasco et le cayenne. Bien mélanger.
2 Couper un grand morceau de papier d'aluminium. Saupoudrer de menthe les graines de pavot et de sésame. Mouler la préparation de fromage en forme de bûchette sur le papier d'aluminium. Rouler dans la menthe et les graines pour bien enrober.
3 Tenir au frais au moins 30 minutes avant de servir.

Suggestion : Coupez la bûchette en tranches et servez-la en entrée avec une sélection de petits pains.

Rouleaux de chou farci à l'agneau

Préparation :
10 à 15 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 4 personnes

1 chou de 1 kg
500 g d'agneau maigre, haché
150 g de riz
2 gousses d'ail, écrasées
1 pincée de cannelle
1 pincée de piment
Sel et poivre
1 jus de citron
2 cuil. à soupe de menthe fraîche
Yaourt
Chou rouge ou poivron râpé pour décorer

1 Retirer le cœur du chou avec un couteau. Le blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante. Retirer les premières feuilles et les déposer dans une passoire, rafraîchir sous l'eau froide. Conserver les autres.
2 Déposer les feuilles de chou refroidies sur un plan de travail et enlever les parties dures. Toutes les feuilles devraient être de la même taille.
3 Dans un grand bol, mélanger la viande d'agneau, le riz, l'ail, la cannelle, le piment, saler et poivrer. Répartir ce mélange au centre de chaque feuille. Replier les côtés et rouler.
4 Tapisser le fond d'une cocotte ou d'une grande casserole des feuilles de chou les plus vertes. Déposer les rouleaux de chou farci au-dessus. Placer une soucoupe ou une petite assiette sur le chou farci et ajouter suffisamment d'eau pour les recouvrir. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 45 minutes.
5 Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'ail et la menthe. Retirer prudemment la soucoupe ou l'assiette de la casserole et verser la sauce au citron sur le chou farci. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
6 Pour servir, retirer les rouleaux de chou farci et les disposer dans un plat de service, selon la tradition de cuisine au Moyen-Orient, présentés sur une grande feuille de chou vert. Accompagner de yaourt et décorer de chou rouge ou de poivron rouge râpé.

Rouleaux de chou farci à l'agneau

Haricots verts minute à la menthe

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
7 à 8 minutes
Pour 6 personnes

500 g de haricots verts, équeutés et coupés en deux
1 petit morceau de gingembre, râpé
1 cuil. à café de fenugrec moulu
2 cuil. à soupe de menthe fraîche, émincée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Mélanger les haricots verts, le fenugrec, le gingembre, la menthe et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
2 Servir frais.

Sauce froide à la menthe

Préparation :
5 minutes

250 g de menthe fraîche
1 oignon, émincé
125 ml de yaourt nature
Sel et poivre
Chili en poudre

Haricots verts minute à la menthe

1 Au mixeur, hacher la menthe. Ajouter l'oignon et suffisamment de yaourt pour obtenir une sauce lisse et crémeuse. Relevez de chili en poudre, 1 pincée ou plus selon le goût. Saler et poivrer.
2 Servir avec des currys indiens, du poulet ou de l'agneau grillé.

Vinaigre à la menthe

Préparation :
10 minutes

1/2 bol de menthe fraîche
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
8 grains de poivre entiers
500 ml de vinaigre de vin blanc

1 Dans une jolie bouteille, déposer la menthe, la ciboulette et les grains de poivre. Verser le vinaigre et fermer.
2 Laisser reposer dans un endroit sombre et frais 1 mois.
Filtrer et rajouter des grains de poivre et des feuilles de menthe fraîche, pour avoir encore plus de saveur.

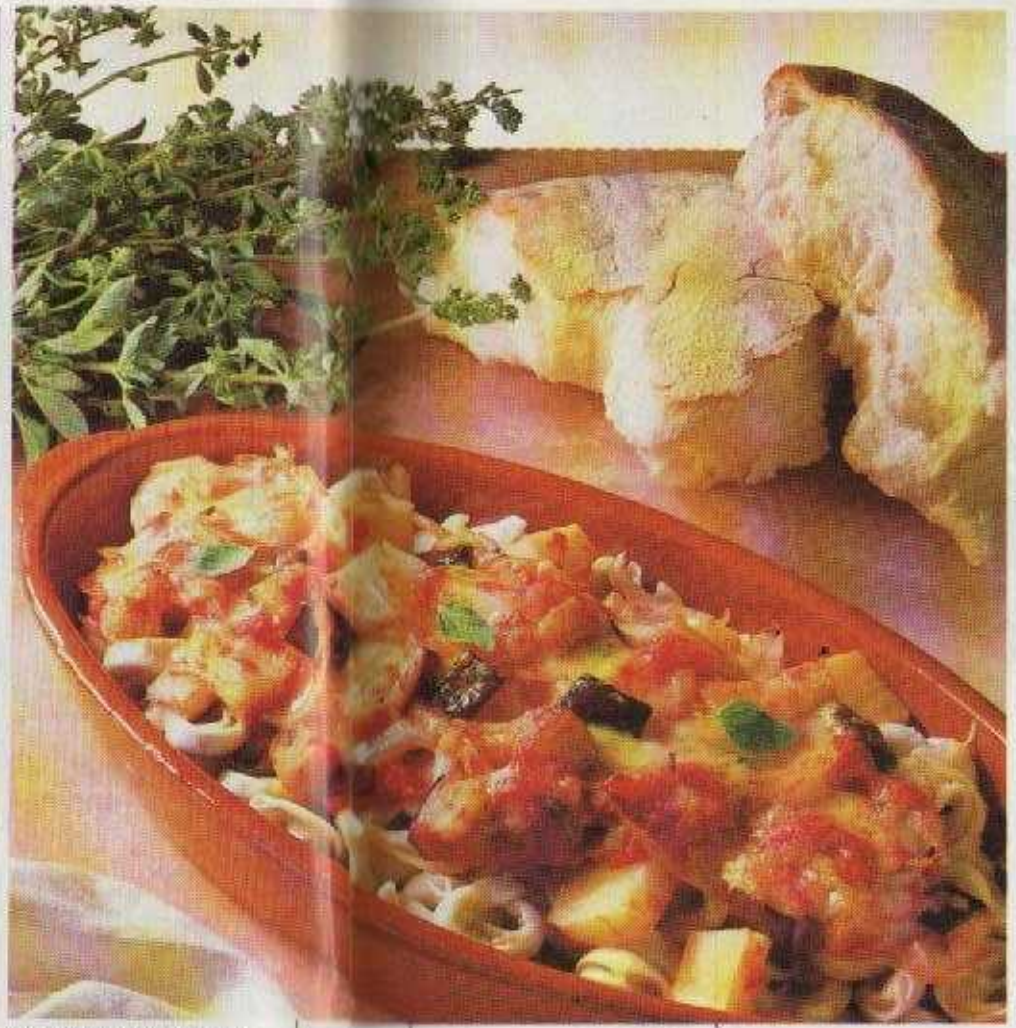
Origan

L'origan est indispensable à de nombreux plats. Que seraient la pizza et la sauce tomate sans lui ? L'origan est le compagnon parfait de la tomate, du poivron, de l'aubergine, de la courgette et des pâtes. À utiliser aussi pour préparer du veau ou des blancs de poulet grillés.

Tortellinis aux légumes

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

1 aubergine, coupée en petits morceaux
250 g de tortellinis farcis à la viande, au jambon ou au fromage, cuits
2 pommes de terre, épluchées, coupées en dés



Tortellinis aux légumes

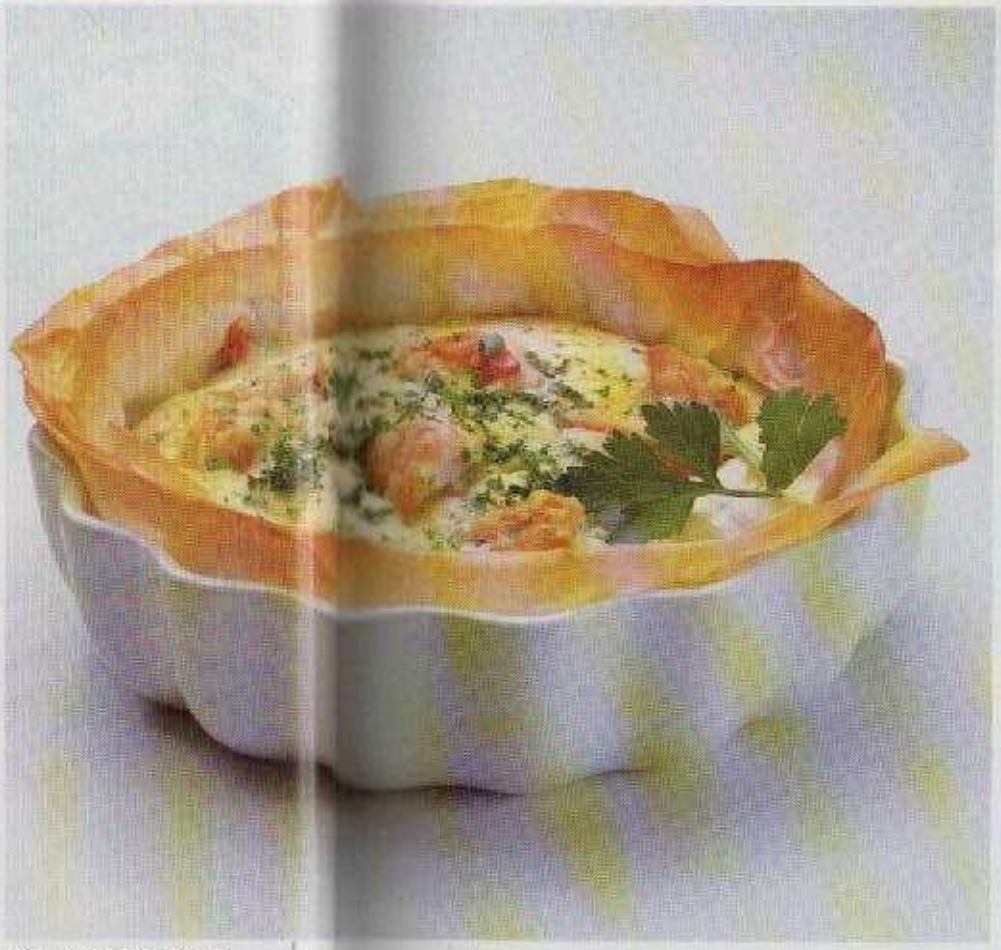
125 ml d'huile d'olive
1 oignon, émincé
400 g de tomates, pelées
1 cuil. à café d'origan frais, haché
1 pincée de cayenne
Sel et poivre moulu
100 g de parmesan râpé
Origan frais, pour décorer

1 Saupoudrer les tranches d'aubergine de gros sel et laisser dégorger 30 minutes dans une passoire. Rincer et égoutter.
2 Déposer les tortellinis dans un plat à four huilé.
3 Cuire les pommes de terre. Les égoutter et les ajouter aux tortellinis.
4 Dans une poêle avec de l'huile, faire fondre l'oignon. Incorporer l'aubergine et cuire jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et dorée. Verser un peu d'huile si nécessaire.
5 Ajouter les tomates dans la poêle. Les écraser avec une cuillère tout en remuant. Saupoudrer d'origan et de cayenne. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
6 Verser la sauce tomate sur les tortellinis. Mélanger avec un tiers du fromage. Saupoudrer le reste du fromage. Gratiner au four à 190 °C, 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Décorer de feuilles d'origan.

Variantes : L'aubergine peut être remplacée par une courgette.
Le basilic est aussi utilisé à la place de l'origan.
Si vous n'avez pas d'origan frais, prenez du sec en diminuant les quantités de moitié ; par exemple 1 cuillère à café de frais correspond à 1/2 cuillère d'origan sec.

Persil

Le persil, c'est bien plus qu'une décoration. Il apporte couleur et saveur aux omelettes, aux salades, aux sauces, aux purées de pommes de terre, aux pâtes et aux soupes.
On trouve deux variétés de persil.
Le plus connu, le persil frisé, est décoratif et compose le bouquet garni.
Le persil plat, plus aromatique, supporte mieux la cuisson.
Riche en vitamine C et en fer, le persil est recommandé.



Flan de poisson fumé

Flan de poisson fumé

Préparation :
20 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 4 personnes

15 g de beurre
1 oignon, émincé
4 cuil. à soupe de xérès
250 g de poisson fumé (saumon, truite)
1 pâte brisée
60 g de beurre, fondu

Sauce au persil
15 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine
250 ml de lait
1 jus de citron
1 œuf, battu
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
Sel et poivre

1 Dans une casserole, faire fondre l'oignon avec le beurre. Ajouter le xérès et le poisson fumé. Émietter le poisson à la cuillère et laisser mijoter jusqu'à ce que le xérès soit presque évaporé.
2 Badigeonner la pâte brisée avec 60 g de beurre fondu. À l'aide d'un moule rond de 20 cm comme guide, découper un cercle dans la pâte en calculant 1 cm de plus que le moule. Déposer la pâte dans le moule, en laissant le rebord droit à l'intérieur du moule.
3 Sauce au persil - Faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 2 minutes, en remuant continuellement. Verser graduellement le lait. Porter à ébullition, en remuant. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer le jus de citron, l'œuf battu et le persil. Saler et poivrer.
4 Étendre le poisson fumé et l'oignon fondu sur la pâte et verser la sauce. Cuire au four à 180 °C, 20 minutes.
5 Servir ce flan chaud avec des légumes, une salade verte ou un assortiment de crudités.

Variante :
Le thon et le saumon en conserve, le poulet et les crevettes cuits peuvent remplacer le poisson fumé.

Couronne de légumes fromagère

Couronne de légumes fromagère

Préparation :
30 minutes
Temps de cuisson :
30 à 35 minutes
Pour 4 à 6 personnes

3 carottes, râpées
1 poireau, lavé et émincé
250 g de gruyère râpé
3 cuil. à soupe de persil frais, émincé
2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
1 cuil. à soupe d'aneth frais
60 g de farine
1/2 cuil. à café de levure chimique
75 ml d'huile végétale
Sel et poivre
4 œufs, séparés
20 g de beurre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les œufs. Saler et poivrer. Ajouter les jaunes d'œufs. Fouetter les blancs d'œufs en neige. Incorporer au mélange précédent.
2 Verser dans un moule à savarin de 20 cm de diamètre, légèrement beurré. Égaliser la surface avec une spatule. Cuire au four 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la couronne soit légèrement dorée.
3 Pour servir, démouler dans un plat de service. Décorer le milieu de la couronne avec des feuilles de persil plat. Accompagner d'une salade verte.

Variante : Selon la saison et votre imagination, toutes sortes de légumes et de fines herbes peuvent être utilisées en suivant cette recette.

Santé : Découvrez la tisane au persil, pas très connue, mais fameuse pour ses propriétés digestives - rien de tel après un repas de fête. N'oubliez pas de glisser un brin de persil dans le mixeur quand vous préparez du jus de légumes (tomates, carottes) frais.

Persillade : Pour relever des pommes de terre ou d'autres légumes, des restes de viande, des farces, des sautés, des escargots, etc. Faites la persillade, au moment de servir ou de cuire, en hachant et en mélangeant 1 cuillerée à soupe de persil et 1 gousse d'ail.

Romarin

Le romarin, avec ses feuilles en forme d'aiguilles et ses fleurs d'un beau bleu lumineux, est l'une des herbes les plus parfumées.
Son arôme relevé est agréable avec l'agneau, le porc, le poulet, le veau et le foie.
Il est remarquable dans les plats mijotés avec du vin, de l'huile d'olive et de l'ail.
Tentez l'expérience en ajoutant un soupçon de romarin dans votre sauce tomate, les légumes farcis ou la pizza.

Fine salade d'agneau au romarin

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 6 personnes

1 longe d'agneau de 800 g
Sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 chou rouge, râpé
1 cuil. à soupe de graines de carvi
1 cuil. à soupe de romarin frais
2 cuil. à soupe de pignons, légèrement grillés

Vinaigrette
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre
4 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 Dans une poêle avec de l'huile, faire dorer l'agneau. Saler et poivrer. Déposer la viande dans un plat. Cuire au four à 180 °C, 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.
2 Vinaigrette - Déposer la moutarde dans un bol, verser et fouetter le vinaigre. Saler et poivrer. Incorporer graduellement l'huile d'olive toujours en fouettant, jusqu'à ce que la préparation épaississe.
3 Dans un saladier, mélanger le chou rouge, la vinaigrette, les graines de carvi et le romarin. Répartir cette préparation dans les assiettes. Déposer les tranches d'agneau tiède et saupoudrer de pignons.
Cette salade peut être consommée tiède en entrée, ou en plat principal avec de petites pommes de terre sautées.

Conseil : Pour que la viande soit moelleuse enveloppez la, à mi-cuisson, dans un papier d'aluminium.

Variante : Le romarin assaisonne très bien le veau. Essayez le sauté de veau au romarin sec, en le faisant mijoter avec oignons, tomates, vin blanc sec et laurier.

Fine salade d'agneau au romarin

Roulade au bacon et au fromage

Préparation :
10 à 15 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 6 personnes

Pâte
375 g de farine avec levure incorporée
1 pincée de cayenne
60 g de beurre
250 ml de lait

Garniture
2 tranches de bacon
125 g de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de romarin frais ou sec
1 cuil. à soupe de moutarde forte
1 pincée de paprika
1 œuf

1 Préchauffer le four à 200 °C.
2 Pâte - Dans un grand récipient, tamiser ensemble la farine et le cayenne. Couper le beurre en petits morceaux et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit granuleuse.
Faire un puits au centre et ajouter le lait, en mélangeant pour obtenir une pâte molle.
Déposer la pâte sur un plan de travail fariné, pétrir légèrement.
Abaisser la pâte pour obtenir un rectangle de 30 x 25 cm.
3 Garniture - Cuire le bacon pour qu'il devienne croustillant. Laisser refroidir et le mélanger avec le fromage, le romarin, la moutarde et le paprika. Garnir la pâte à 2,5 cm du bord.
Rouler la pâte du côté le plus large.
Déposer sur une plaque huilée. Badigeonner légèrement avec l'œuf battu.
4 Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la roulade soit dorée. Servir chaud.

Variantes : Le bacon peut être remplacé par de la saucisse et la moutarde par du concentré de tomates. Ajoutez des olives coupées en petits morceaux et du basilic pour transformer ainsi la roulade en une délicieuse pizza roulée, comme un calzone.

Conseil : En général, il faut entre 10 et 15 minutes pour qu'un four arrive à la température désirée. Il est donc important de toujours préchauffer le four à la température indiquée. Ce conseil ne s'applique pas aux fours sans préchauffage.

Roulade au bacon et au fromage

Romarin frais ou sec

Pour prolonger l'arôme du romarin frais, le couper avant la floraison, puis le faire sécher suspendu la tête en bas. Lorsqu'il est sec, retirer les feuilles de la tige et les conserver dans une boîte hermétique. Attention, ne mettez pas trop de romarin dans un plat car le goût serait trop envahissant. Coupez toujours le romarin en très petits morceaux dans les préparations, car les feuilles sont dures et piquantes.

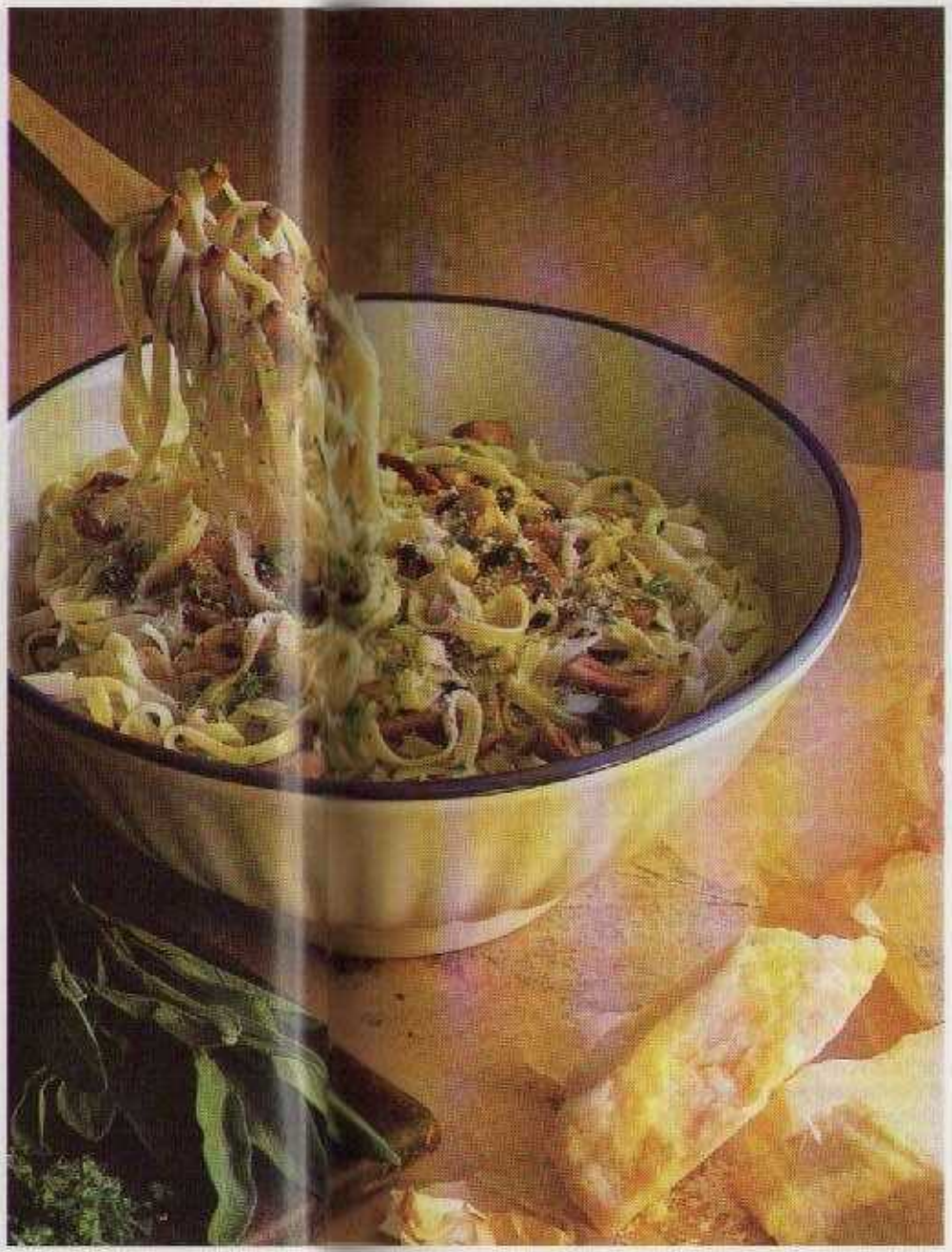
Santé

Certains miels du Midi ont une forte teneur en romarin. Ils en gardent le goût et les vertus.

Sauge

Il n'y a guère de cuisine provençale où ne pende un bouquet de sauge !
On s'en sert pour parfumer les viandes telles que le porc ou le gibier, le lapin et le veau.
Et pas de saltimbocca, spécialité italienne, sans une feuille de sauge.
Son goût légèrement amer se marie bien aux légumes secs, au fromage et aux saucisses.
Elle fait merveille sur les viandes grillées comme dans les sauces.
En Provence, elle a sa place surtout dans la soupe avec le basilic.

Santé
La sauge - "herbe sacrée" ou "Salvia Salviatrix" (herbe qui sauve) - des Romains a connu, depuis, des siècles de gloire pour ses vertus curatives.



Linguines aux champignons et à la sauge

Linguines aux champignons et à la sauge

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

20 g de beurre
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, écrasée
400 g de champignons, émincés
1 cuil. à soupe de sauge fraîche, émincée
1 cuil. à soupe de persil frais, haché
Sel et poivre moulu
400 g de linguines cuites
50 g de parmesan râpé

1 Dans une grande poêle avec du beurre, cuire l'oignon, l'ail et les champignons.
Ajouter la sauge et le persil.
Saler et poivrer.
2 Verser les pâtes cuites et saupoudrer de parmesan.
Mélanger et servir.

Conseil :
Pour aromatiser les brochettes, enfilez des feuilles de sauge entre les morceaux de viande et de légumes.

Saltimbocca

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 6 personnes

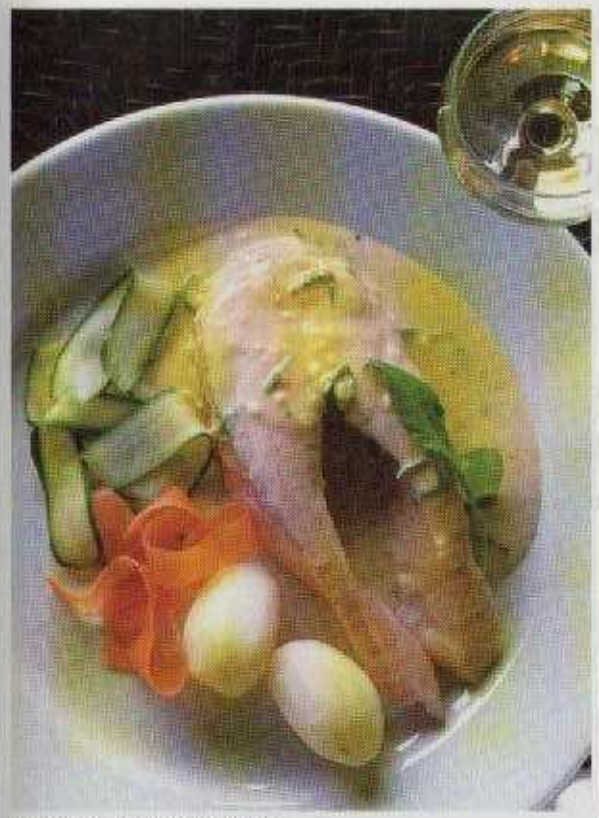
12 fines escalopes de veau
12 feuilles de sauge fraîche
12 tranches de jambon fumé
12 tranches de mozzarella
Sel et poivre
Farine
60 g de beurre
250 ml de vin blanc

1 Aplatir les escalopes pour qu'elles soient très minces. Disposer sur chacune 1 feuille de sauge, 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage.
Enrouler la viande autour de sa garniture. Fixer avec des cure-dents. Saler et poivrer. Les fariner.
2 Dans une poêle, chauffer le beurre. Faire dorer les escalopes roulées à feu modéré des deux côtés. Verser le vin et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes.
3 Servir chaud, avec des pâtes nature ou au basilic.

Variante : À défaut de feuilles de sauge fraîche, on peut utiliser de la sauge séchée.

Oseille

L'oseille est une plante vivace aux feuilles fermes et allongées de couleur vert épinard.
C'est l'une des premières plantes à apparaître dans le potager au printemps. Il faut profiter de sa courte saison pour l'utiliser. En effet, vous ne trouverez pas d'oseille séchée dans le commerce.
L'oseille peut être mangée crue ou cuite, comme des épinards. Sa saveur acide ajoute une touche rafraîchissante aux salades. La façon la plus connue d'apprêter l'oseille est sûrement le potage.
La sauce à l'oseille est un classique avec le saumon. Elle est particulièrement délicieuse avec le veau, les omelettes et bien sûr, les poissons.
Choisissez l'oseille ferme et brillante.
Achetez-la en grande quantité si vous la faites cuire car l'oseille diminue des deux tiers en cuisant.



Saumon, sauce à l'oseille

Saumon, sauce à l'oseille ou au persil

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

4 darnes de saumon
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Sauce à l'oseille
60 g de beurre
2 échalotes
250 ml de crème fraîche épaisse
1/2 jus de citron
8 feuilles d'oseille
Sel et poivre

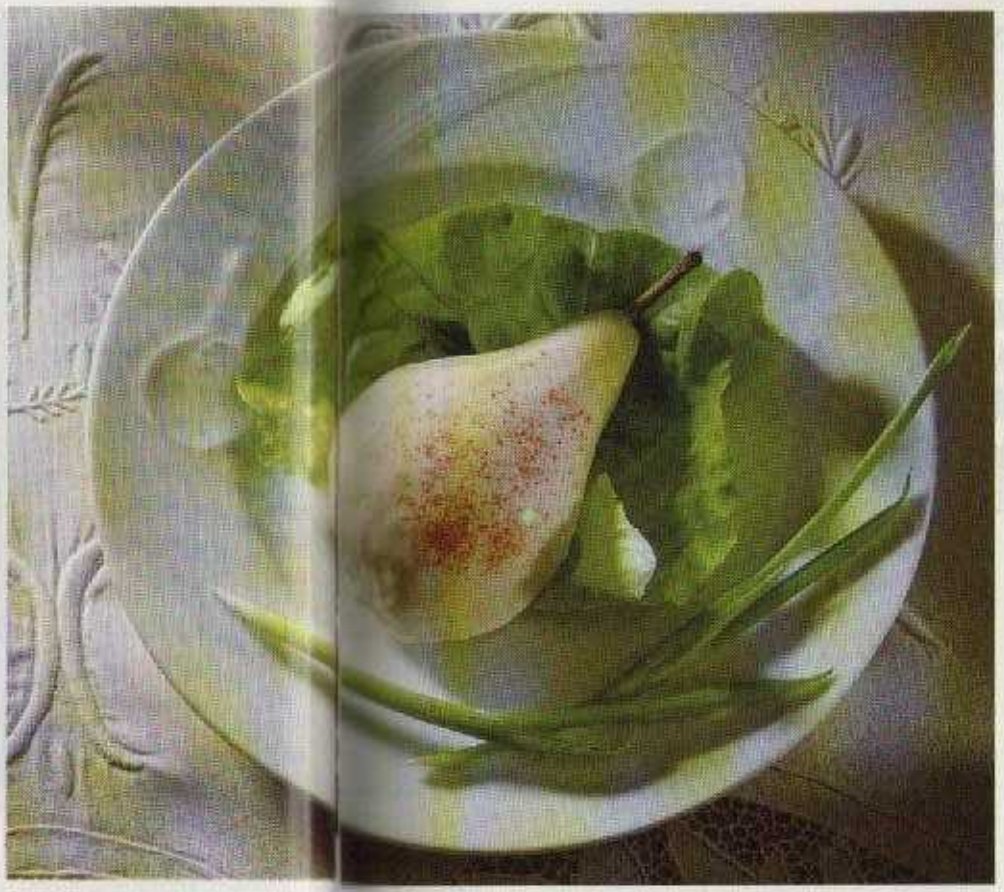
Variante
Sauce au persil
60 g de beurre
Persil frais
1 jus de citron
250 ml de bouillon de poule
5 g de farine
Sel et poivre

1 Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile et saisir le saumon rapidement 4 minutes de chaque côté. La durée de cuisson varie selon l'épaisseur des darnes. Le saumon est cuit lorsque sa chair devient opaque.
2 Sauce à l'oseille - Faire fondre les échalotes dans le beurre. Ajouter la crème et le jus de citron. Porter à ébullition et laisser mijoter 1 minute. Incorporer l'oseille hachée à la sauce et poursuivre la cuisson 2 minutes. Saler et poivrer.
3 Sauce au persil (variante) - Faire fondre le persil haché dans le beurre. Verser le jus de citron et le bouillon de poule. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le beurre et la farine mélangés ensemble en fouettant. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Passer la sauce au mixeur ou au robot pour obtenir une consistance lisse.
4 Disposer les darnes de saumon sur un plat de service et napper de sauce.

Estragon

L'estragon se reconnaît à ses longues et minces feuilles vertes et à son arôme délicatement anisé. Ses feuilles fraîches ciselées relèvent à merveille les beurres, les sauces, les plats aux œufs, le poulet, les salades et les soupes. Son goût piquant rehausse les aliments fades, sans faire appel au sel, au poivre et au vinaigre. Avis à ceux qui sont au régime.

Le vinaigre de vin blanc à l'estragon est un classique pour parfumer les salades ou déglacer un jus de cuisson. L'estragon imprègne rapidement les plats, il faut donc l'utiliser avec parcimonie.



Entrée de poires parfaites à l'estragon

Entrée de poires parfaites à l'estragon

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 personnes

3 poires mûres, épluchées et coupées en deux
12 feuilles de laitue
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre

Vinaigrette
1 œuf
2 cuil. à café de sucre
3 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon
150 ml de yaourt nature
Sel et poivre moulu

1 Vinaigrette - Battre l'œuf à la fourchette, ajouter le sucre et le vinaigre.
2 Incorporer le yaourt. Saler et poivrer.
3 Disposer les feuilles de salade sur les assiettes et déposer une demi-poire, le côté coupé vers le bas.
Verser la vinaigrette sur les poires. Saupoudrer de paprika et de poivre.

Variante : On peut pocher les poires dans un sirop composé d'eau, de vin blanc et d'un peu de sucre, jusqu'à ce qu'elles soient à peine cuites.
Les pommes peuvent être préparées selon la même recette. Arrosez les poires pelées de jus de citron ou de vinaigre blanc pour éviter qu'elles ne noircissent.

Santé

Le "petit dragon", comme on appelait autrefois l'estragon, était utilisé en cas de morsures ou piqûres venimeuses.
C'est un ami de la tête, du cœur et du foie...

Thym

Très apprécié et très répandu, le thym est un élément important du classique bouquet garni. Son parfum évoque le soleil, la Provence.
Le thym s'emploie frais ou sec : on ajoute à la préparation une ou deux branches que l'on enlève avant de servir, ou l'on égraine ses minuscules feuilles séchées pendant la cuisson.
Sa saveur douce-amère fait merveille dans les plats mijotés, notamment les ragoûts, les soupes, les marinades, la sauce tomate, les farces, les légumes farcis, les terrines.
Il est facile à cultiver dans un jardin, même sur un balcon, à condition qu'il ne fasse pas trop froid.
Pour le faire sécher, suspendez-le en bouquet dans un endroit sombre et bien aéré.

Timbales indiennes

Timbales indiennes

Préparation :
10 à 15 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

750 g de blancs de poulet, hachés
3 tranches de jambon blanc, hachées
180 g de riz long grain, cuit
1 oignon, émincé
1 poivron vert, émincé
1 œuf, battu
1 gousse d'ail, écrasée
1 cuil. à café de curry en poudre
Sel et poivre moulu
Branches de thym frais pour décorer

Sauce au thym
15 g de beurre
1 oignon, émincé
400 ml de sauce tomate
3 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe de thym frais, haché
Sel
Poivre en grains

1 Dans une jatte, mélanger tous les ingrédients hachés ou émincés : le poulet, le jambon, le riz cuit, l'oignon, le poivron, l'œuf, l'ail. Saupoudrer de curry. Saler et poivrer. Bien mélanger.
2 Mettre la préparation dans 4 petits moules individuels de 150 ml huilés.
Faire cuire au four à 180 °C, 30 minutes.
3 Sauce au thym : Laisser fondre l'oignon dans le beurre. Ajouter la sauce tomate, le vin et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, en remuant de temps à autre. Réduire le feu. Laisser mijoter 10 minutes.
4 Démouler les timbales et servir avec la sauce. Décorer de branches de thym frais.

Variantes : Crevettes et poisson, agneau et filet de porc coupés en dés peuvent remplacer le poulet dans ces timbales indiennes. Pour la sauce, vous pouvez substituer du bouillon de volaille au vin blanc. Pour changer la présentation, utilisez un grand moule au lieu de moules individuels.

Note : Les timbales indiennes, coupées en tranches et nappées de sauce tomate, sont agréables servies froides pour un léger déjeuner ou un pique-nique.

Santé : Le thym est un antiseptique. C'est le brin de thym trempant dans les marinades qui garde aux sauces leur fraîcheur. Evitez les grosses tiges de thym : elles sont amères, choisissez les petites feuilles du thym du Midi (farigoule), plus douces.

Cresson

Le cresson est une salade à petites feuilles rondes décoratives, qui offre une saveur légèrement piquante et moutardée, fort appréciée en salade, en soupe, en farce et surtout en omelette.

Santé

Le cresson ne prospère que dans les fonds des ruisseaux et fontaines. Il est riche en vitamine C, en fer et en calcium.

Feuilleté de poulet aux herbes

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
45 minutes
Pour 4 personnes

2 pâtes feuilletées
1 œuf

Farce au poulet
60 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe de thym frais, haché
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de persil frais, haché
250 ml de lait
125 ml de vin blanc sec
125 ml de crème fraîche épaisse
1 carotte, coupée en julienne
1 courgette, coupée en julienne
1 branche de céleri, coupée en julienne
5 champignons, émincés
500 g de poulet cuit, coupé en petits cubes
Sel et poivre
Cresson

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine, le thym, l'ail et le persil à revenir 1 ou 2 minutes.

Feuilleté de poulet aux herbes

Verser le lait. Cuire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe et commence à bouillir. Réduire le feu. Ajouter le vin, la crème, les légumes et le poulet. Saler et poivrer. Laisser mijoter 5 minutes, puis refroidir.

2 Abaisser la pâte à 1/2 cm d'épaisseur dans une tourtière de 20 cm de diamètre. Verser la farce au poulet. Humecter le bord de la pâte avec de l'eau. Couvrir avec l'autre pâte feuilletée et couper l'excédent de pâte. Badigeonner d'œuf battu et piquer le dessus de la pâte avec une fourchette pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

3 Cuire au four à 200 °C, 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le feuilleté soit doré.

4 Servir avec une salade de cresson, bien vinaigrée et relevée d'un peu d'ail.

Conseil

Le cresson est aussi bon cru en salade, mais lavez-le à l'eau vinaigrée et rincez-le soigneusement.

Velouté de cresson

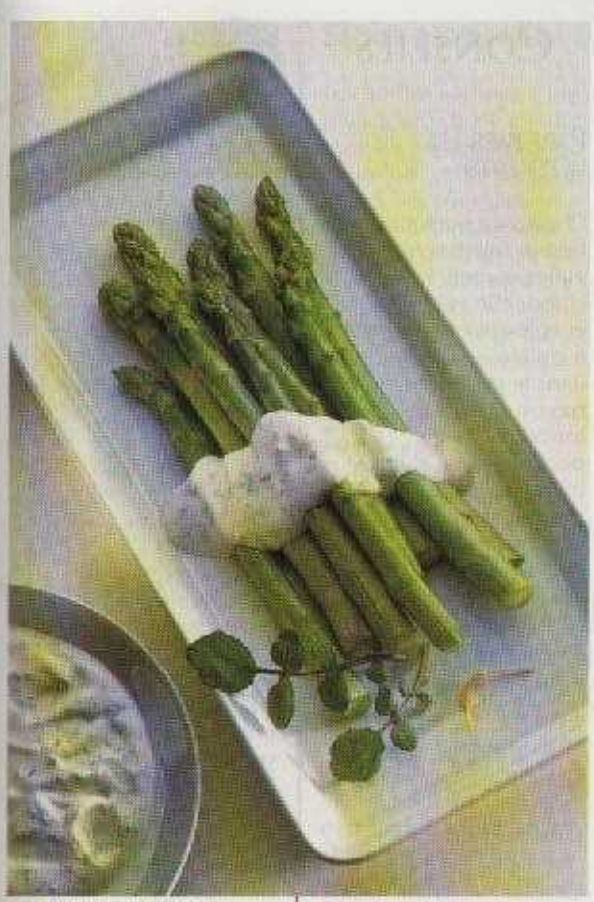
Velouté de cresson

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

1 botte de cresson, haché
60 g de beurre
2 oignons, émincés
1 grosse pomme de terre, épluchée, coupée en dés
Sel et poivre moulu
2 cuil. à soupe de farine
625 ml de bouillon de volaille, dégraissé
150 ml de crème fraîche épaisse

1 Laver soigneusement le cresson et l'égoutter. Réserver quelques branches pour la décoration. Hacher le cresson, tiges comprises. Dans une casserole, faire fondre le beurre, les oignons, la pomme de terre et le cresson haché. Saler et poivrer.
2 Couvrir et cuire à feu doux 10 minutes. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon de poule. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Réduire en purée au mixeur.
3 Incorporer la crème et vérifier l'assaisonnement. Garnir de cresson et servir avec des croûtons aux herbes (voir recette page 58).

Variante : Vous pouvez remplacer le cresson par du cerfeuil, des épinards, de l'oseille ou de la laitue. Pour une soupe plus rustique, utilisez 1 litre d'eau, 2 pommes de terre et un bon morceau de beurre.



Asperges suprêmes

Asperges suprêmes

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

500 g d'asperges

Sauce au cresson
1 botte de cresson, haché
4 cuil. à soupe de crème fraîche
2 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
Sel et poivre

1 Éplucher les asperges. Enlever l'extrémité dure des tiges. Cuire les asperges à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Attention à ne pas les casser en les sortant de l'eau.
2 Plonger les asperges immédiatement dans de l'eau très froide pour qu'elles conservent leur couleur et leur arôme.
3 Dans un bol, mélanger le cresson haché, la crème fraîche, le jus de citron et la ciboulette. Saler et poivrer. Déposer les asperges dans des assiettes de service et napper de sauce au cresson.
Servir en entrée ou en plat principal avec des blancs de poulet ou du poisson.
De petites pommes de terre persillées accompagneront parfaitement les asperges.

Variante :
On peut remplacer les asperges par des artichauts.

Note :
Les asperges en conserve, blanches ou vertes, sont plus tendres mais moins savoureuses que les asperges fraîches.

Conseils

Parfumer les vêtements

Choisissez quelques herbes fraîches que vous aimez comme la citronnelle et la lavande, et enfermez-en environ 6 cuillerées à soupe dans le pied d'un vieux bas ou collant fin. Introduisez cette pochette dans le lave-linge, pendant le rinçage, puis avec vos vêtements dans le séchoir. Vous pouvez aussi simplement les placer dans les tiroirs d'une commode ou dans une armoire.

Une brise de menthe fraîche

Lors de journées chaudes, déposer de la menthe au-dessus d'un bol de glace et le placer devant un ventilateur. Humez la brise fraîche.

Sans Pesticide

Choisir de préférence des fleurs et des herbes non traitées avec tous les produits en «ide» : pesticide, fongicide, herbicide.
Les laver toujours à l'eau froide avant de les consommer.

Croûtons aux herbes

Le pain devient sec ? Enlever les croûtes, le couper en cubes. Puis, faire dorer les croûtons dans un peu de beurre parfumé d'une gousse d'ail pilée et de fines herbes hachées. Les égoutter sur du papier absorbant.
En garnir les soupes et les salades.

Pâtes aux Herbes

Faire dorer quelques tranches de poitrine fumée, ajouter de la crème fraîche liquide ou épaisse et laisser mijoter quelques minutes. Saupoudrer de parmesan râpé et de fines herbes.
Utilisez une huile d'olive vierge, des morceaux de tomate, du basilic, de l'estragon, etc.

Beurre aux Herbes

Délicieux sur le pain, les légumes ou les pâtes, le beurre aux herbes se prépare vite. Ajouter des herbes fraîches émincées (basilic, estragon, persil, etc.) à 125 g de beurre en mélangeant bien au mixeur. Le garder au frais ou le congeler.

Sécher des Herbes

Les herbes séchées n'ont plus grand chose à voir avec les herbes fraîches. Toutefois, celles que l'on fait sécher soi-même seront meilleures que celles du commerce. Trois méthodes sont possibles pour le séchage : séchage au four, au micro-ondes, à l'air.

Séchage au four
Déposer les herbes lavées et séchées sur une plaque. Les faire sécher à feu très doux quelques heures jusqu'à ce qu'elles soient sèches au toucher. Les herbes se conservent dans des pots, étiquetés et datés.

Séchage au micro-ondes
Mettre les herbes entre deux feuilles de papier absorbant.
Compter 30 à 60 secondes, à puissance maximale, selon la quantité et le genre d'herbes.

Séchage à l'air
Former de petits bouquets d'herbes en les attachant avec une ficelle et les suspendre, la tête en bas, dans un endroit sombre et aéré, une à deux semaines.
Pour éviter la poussière, les recouvrir d'un sachet en papier.

Pour conserver l'arôme des herbes

Les herbes fraîches se conservent 7 à 10 jours au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.
Pour conserver leur arôme, les congeler fraîches dans un sachet en plastique.
Certaines herbes, comme la ciboulette ou le thym, tolèrent bien la congélation.
D'autres, comme le persil ou l'estragon, perdent un peu de leur saveur.
Vous pouvez mélanger vos herbes préférées à du beurre et les garder ainsi au réfrigérateur quelques jours (délicieux avec des grillades).
Une méthode donne de très bons résultats, notamment pour le basilic : réduire le basilic en purée et le mélanger avec un peu d'huile d'olive.
Utilisez une plus petite quantité d'herbes congelées ou séchées que d'herbes fraîches, car elles sont plus fortes et un peu amères.

Herbes et barbecue : un mariage parfait

On parfume les grillades en faisant brûler les tiges d'herbes au barbecue. Faire l'expérience avec la sauge, le romarin et le thym. En préparant ses brochettes, enfiler des feuilles de sauge, de laurier ou de basilic entre les morceaux de poisson, de viande et de légumes.
On peut également faire un bouquet d'herbes fraîches et l'utiliser comme un pinceau pour badigeonner les aliments d'huile ou de marinade pendant la cuisson.
Pour cuire en papillotes, emprisonner un filet de poisson ou un petit poisson entier comme la truite avec quelques tranches de citron et quelques brindilles d'aneth.
Les herbes fraîches sont délicieuses en salade. Mélanger des feuilles déchiquetées de cresson, de basilic, de bourrache, d'oseille ou des boutons de capucine à vos salades.
Émincer les herbes plus amères comme l'aneth et le thym.
Saupoudrer les salades de graines de fenouil.
Les salades de fruits s'accommodent très bien de feuilles de menthe finement ciselées.
Garnir les tacos de coriandre et la salade de laitue d'origan frais, émincé.

Ne pas jeter les tiges !

Rafraîchir l'air de la maison en faisant brûler les tiges des herbes dans la cheminée.

Le saviez-vous ?

Dans les recettes, on peut remplacer les herbes fraîches par des herbes séchées :
1 cuillerée à soupe d'herbes fraîches équivaut à 1 cuillerée à café d'herbes séchées.
Comme la chaleur diminue l'arôme des herbes fraîches, les ajouter en fin de cuisson.
L'utilisation d'herbes permet de diminuer la quantité de sel dans les recettes.
La plupart des herbes contiennent des vitamines A et C et leur contenu en fer et en calcium n'est pas négligeable.

Méli-Mélo

Déposez quelques brins de lavande dans un sucrier. Bien le fermer. Après quelques semaines, le sucre sera parfumé à la lavande…
Vous pouvez aussi aromatiser votre vinaigre en introduisant une tige d'estragon dans la bouteille. Vous glisserez dans un flacon d'huile une branche de thym, de romarin, de la sauge, du laurier, etc.
Dans le commerce, on trouve presque toutes les herbes fraîches surgelées : persil, estragon, menthe, ciboulette, basilic, etc.
Elles se conservent plusieurs semaines.
Plus fortes en arôme que les herbes fraîches, il faut les utiliser en petite quantité.
On trouve également au rayon épicerie un grand assortiment d'herbes sèches en pots et bocaux.
Pour les tisanes, chaudes ou glacées, les herbes sèches ont une saveur presque identique aux herbes fraîches.

Des boissons parfumées

Ajouter de la citronnelle fraîche à la limonade.
Déposer une branche d'origan ou de basilic dans chaque verre de jus de tomate.
Parfumer l'eau minérale au géranium, le thé avec quelques feuilles de citronnelle ou de menthe.
Pour faciliter la digestion, aromatiser l'eau minérale de menthe citronnée ou de verveine.
Pour bien dormir, prendre une tasse de lait chaud sucré de miel où vous aurez fait infuser 2 cuillerées à café de graines d'anis ou de fenouil.
Pour une tisane, laisser infuser des herbes fraîches ou sèches dans une tasse d'eau bouillante. Camomille, menthe, thym et marjolaine font d'excellentes tisanes.
Sachez que les tisanes servies glacées sont des boissons très rafraîchissantes.
Donnez du goût à vos glaçons en emprisonnant des herbes fraîches dans l'eau glacée.
Pensez aux fleurs de bourrache avec le vin blanc ou le jus d'orange, aux feuilles de menthe pour le thé glacé et aux fleurs de ciboulette pour les cocktails comme le Bloody Mary.